http://sante.doctissimo.fr/blog/4279-Test-des-lunettes-a-grille.html

Test des lunettes à grille

Par Lucile - 07 février 2009 - **Tags :** conseil forme



Non, ce ne sont pas les nouvelles lunettes à la mode ! Pas de filtre contre les rayons solaires non plus. Ces lunettes-là sont censées rééduquer vos yeux, rien que ça.

Décidément, le salon du bien-être est rempli de produits plus originaux les uns que les autres.
On les appelle"lunettes à grille" elle commencent à faire parler d'elles, et une conférence de Patrice Morchain au salon du bien-être lundi 9 février à 13h00 va notamment en expliquer les principes.

En fait, ces lunettes noires opaques sont percées de tout petits trous, par lesquels on voit un petit peu. C'est censé aider les muscles des yeux à plus bouger (50 fois par secondes contre 7 mouvements par secondes en temps normal), et à devenir plus performants.

Pas du tout convaincue par cette méthode, je demande à une dame à côté de moi d'essayer. Elle souffre de presbytie et porte des verres. Elle est incapable de lire un papier que je lui présente sans ses lunettes. Elle enfourche (elle même pas convaincue du tout) ces lunettes à grilles. Et elle me lit à voix haute les 3 premières lignes du document ! Etonnant ! En même temps, selon elle, les lettres apparaissent un peu ombrées pas complètement nettes, mais en tout cas elles sont lisibles. Une deuxième dame s'approche, presbyte elle aussi ! Et pareil, elle arrive à lire des petites lettres avec les lunettes à grille.

Apparemment, le principe de ces lunettes est le même que lorsque l'on regarde par le trou d'une serrure. La profondeur de champ est augmentée, et l'œil s'adapte. Là ça serait à peu près la même chose.

Toujours selon les vendeurs, il suffirait de porter les lunettes à grilles (au prix de 40 euros il faut préciser) pendant 15 minutes par jour pour rééduquer les muscles de des yeux (myopes, ou presbites).

Mais les autorités sanitaires françaises ont quand même demandé aux fabriquants de ne pas prôner "une guérison de la vue'"avec ces lunettes, car aucune étude scientifique n'a été réalisée. Donc on ne peut parler que de "yoga des yeux", "adaptation de la vue" etc...

Mais à deux reprises, deux dames presbytes qui ont eu la même sensation de pouvoir lire sans leurs lunettes, il faut avouer que c'est étonnant...

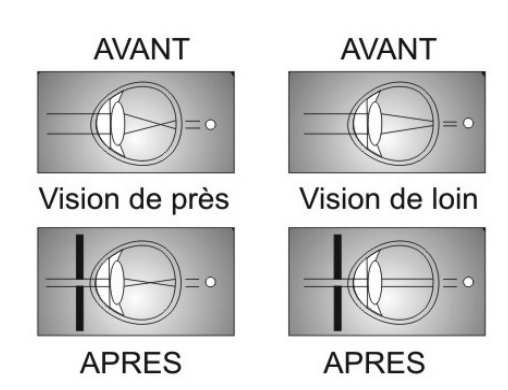
LUNETTES À GRILLE – MODE D'EMPLOI

Il est maintenant largement admis que les lunettes à grille améliorent la vision de ceux qui souffrent de troubles oculaires. Des ophtalmologistes utilisent même des systèmes à grille pour tester les troubles de réfraction lors d'examen de la vue.
De plus, on commence à suspecter les verres concaves ou les lentilles de participer au développement de la myopie. De plus en plus de personnes se tournent vers les lunettes à grille et les utilisent comme méthode de prévention et de guérison des problèmes de vue.

Quand vous voyez un objet flou, votre cerveau ajuste la convergence jusqu'à ce que l'objet soit suffisamment contraste et vous apparaisse clairement.

Les lunettes à grille améliorent la netteté de l'image en aidant les muscles de l'œil à trouver le bon point de mire. Cet exercice régulier aide vos yeux à améliorer leur adaptation oculaire.

Aujourd'hui il existe plusieurs styles de lunettes a grille pour tous les gouts. Vous retrouverez ci-dessous diverses categories:



Les avantages des lunettes à grille

1. Vous aident à voir clairement de près et de loin
2. Eliminent le stress et la fatigue causes par les lunettes classiques
3. Préviennent la myopie, la presbytie et l'astigmatisme
4. Stoppent votre dépendance aux lunettes pour une meilleure vision
5. Activent vos compétences naturelles a voir clairement
6. Favorisent de bonnes habitudes visuelles
7. Améliorent votre vue

Questions/Réponses concernant les lunettes à grille

1. **Y a-t-il des effets secondaires ?**

   a. Non, à l'exception d'une diminution de la vision périphérique. Il est fortement déconseillé de les porter en conduisant ou pour des activités extérieures pour des raisons de sécurité.

2. **Quand et combien de temps est-il conseillé de porter des lunettes à grille ?**

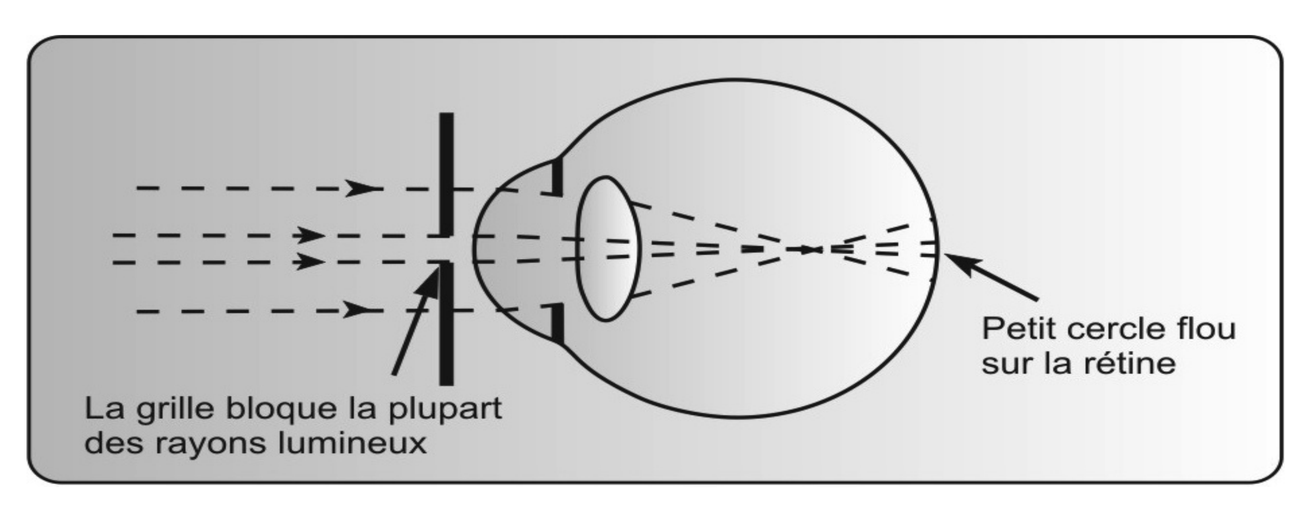
   a. Une substitution fréquente des lunettes de vue par des lunettes à grille (par exemple devant la télévision, l'ordinateur ou en lisant) permettra d'améliorer votre vision de manière naturelle, sans risque et sans médicament.
   b. Vous pouvez observer une amélioration de votre vue de 10 à 20% sous 2 a 4 semaines.
   c. Pour des cas sévères de myopie, presbytie et astigmatisme (>5.0 de dioptrie) des lunettes à verres progressifs peuvent être utiles en utilisation conjointe avec des lunettes à grille.

3. **Combien de temps doit-on porter les lunettes à grille pour observer une amélioration de la vue ?**

   a. Ce n’est pas la quantité de temps qui permet d’améliorer la vue en portant des lunettes à grille mais le fait de réduire ou d’éliminer la cause de la fatigue et de la tension visuelle.
   b. Réduire l’utilisation des lunettes de vue aide à l’amélioration de la vue.
   c. Remplacez des lunettes de vue par des lunettes à grille à chaque fois que cela est possible et sans danger, ni inconvénient pour vous.

4. **Comment savoir si ma vision s’est améliorée ?**

   a. Votre vision de l’environnement est devenue plus précise et vos lunettes de vue vous paraissent sur-corrigées et peuvent même provoquer des maux de tête.
   b. Vous pouvez utiliser une échelle de Snellen pour mesurer votre vue au début de votre essai avec les lunettes à grille puis quelques semaines plus tard.
   Vous pouvez télécharger une échelle en cliquant sur le lien suivant: Lunettes à grille - Test de Snellen.
   c. Vous pouvez utilisez une ancienne paire de lunette que vous n’utilisez plus pour observer si votre vision s’est améliorée.
   d. Vous pouvez faire tester votre vue par un ophtalmologiste.



Enfin, ces lunettes ne sont pas un dispositif médical. Elles ne visent pas à diagnostiquer, soigner, guérir ou prévenir quelque maladie que ce soit. Si vous ne savez pas si vous pouvez utiliser ce produit, veuillez consulter votre médecin avant de les utiliser.

Les lunettes à Grilles

Entretien et amélioration de la vision

Les lunettes à grilles améliorent la coordination entre l'œil et le cerveau et aident les yeux à focaliser sans verres correcteurs.
Pour exercer tous les muscles oculaires, il est conseillé de porter les lunettes à l'extérieur pour que l'œil s'adapte à la distance et aussi de les utiliser lors de la lecture : il n'y a pas d'exercices spécifiques recommandés . Il peut être nécessaire d'augmenter la lumière lors d'un travail de vision rapproché car les lunettes à grilles réduisent la lumière ambiante. Ces lunettes ne sont pas une alternative totale aux lunettes de lecture, elles servent à exercer l'œil. Il est possible que les muscles de l'œil fassent un peu mal après une première utilisation, c'est tout à fait normal.
C'est pourquoi il est important de ne pas se servir de ces lunettes sur des périodes prolongées avant de s'être habitué à leur port. Il ne faut pas porter de verres de contact en même temps que les lunettes à grilles. Car les lunettes conventionnelles mènent en général à un affaiblissement du muscle de l'œil menant à utiliser des lunettes de plus en plus fortes. L'usage des lunettes à grilles n'est pas conseillé lors de la conduite car elles réduisent la vision périphérique.

L'effet de présenter une grille à l'œil et de réduire l'ouverture effective de l'œil (défini par la taille du trou devant l'œil), réduit proportionnellement la taille du cercle flou (comme la mise au point d'un appareil photo). Le fait de réduire la taille du cercle flou semble l'amener à un point où l'œil se sert de son propre mécanisme de focalisation, et peut ainsi faire une meilleure mise au point de l'image, réapprenant ainsi à s'adapter à cette distance.
Le fait que les lunettes à grilles facilitent la focalisation de l'œil permet de réduire la fatigue oculaire chez des personnes n'ayant pas besoin de lunettes. (lors de périodes prolongées devant la télévision ou l'ordinateur)

Les lunettes peuvent être portées par des personnes ayant une vision normale, sans limite de temps. Aux personnes ayant une mauvaise vue désirant porter les lunettes à grilles sur des périodes prolongées, il est conseillé de le faire qu'après s'être graduellement accoutumé au port car les yeux subiront un exercice inhabituel. Il faut commencer par 15mn par jour et augmenter graduellement le port des lunettes à une heure ou plus.

Les lunettes à grilles peuvent également être utilisées comme lunettes de soleil qui auront l'avantage de laisser passer assez de lumière pour le bon fonctionnement de la glande thymus ; ces rayons de lumière sont arrêtés par les lunettes de soleil conventionnelles, affaiblissant ainsi le système immunitaire. Comme les lunettes à grilles réduisent la quantité de lumière arrivant à l'œil, elles diminuent également la quantité de rayons ultraviolets parvenant à l'œil. Les lunettes à grilles peuvent également être portées pour regarder la télévision pour un meilleur confort et une meilleure clarté.

Elles sont très utiles dans certaines situations où des lunettes conventionnelles se couvrent de buée, par exemple lors de la cuisson et de la vaisselle.

La difficulté à faire le point survient lorsque l'image formée dans l'œil est devant la rétine (myopie) ou derrière la rétine (presbytie),ainsi chaque point de l'image devient un cercle flou. Plus l'erreur est grande dans la mise au point, plus le cercle flou augmente. D'habitude une lentille externe compensatoire est utilisée pour amener l'image au point de la rétine où la vision est claire. Ceci encourage la paresse des muscles de l'œil et avec le temps, des verres plus forts deviennent nécessaires pour maintenir la vision.

Bien sur, on n'utilisera jamais les lunettes à grille lorsque la vue est vitale, comme en voiture par exemple.